

2022 年度 授業計画(シラバス)

学 科	医療総合学科		科 目 区 分	専門分野	授業の方法	講義
科 目 名	健康実践プログラミング演習		必修/選択の別	必修	授業時数(単位数)	15 (1) 時間(単位)
対 象 学 年	2年		学期及び曜時限	前期	教室名	405
担 当 教 員	阿守 勇介	実務経験と その関連資格	健康運動指導士			
《授業科目における学習内容》						
基礎的な知識及び実技技術をベースとし、より発展的な「専門知識」及び指導現場で活用できる「実技力・運動指導の力」を磨く。						
《成績評価の方法と基準》						
1. 授業内課題 2. 期末テスト 3. 出席・平常点						
《使用教材(教科書)及び参考図書》						
公認スポーツ指導者養成テキスト						
《授業外における学習方法》						
特に運動生理学、バイオメカニクスの領域については、テキスト以外の文献も積極的に活用し理解を深める。また対象別の運動の実際について自主的に調査して模範例や問題例を把握し、対策について考察する習慣をつける。						
《履修に当たっての留意点》						
トレーニングの最新情報やトレンドに関しても授業内容に盛り込み、日進月歩な研究と実践を繰り返されているトレーニング科学が現在どのように反映されているのかを、学生に伝えていきたい						
授業の 方法	内 容			使用教材	授業以外での準備学習 の具体的な内容	
第1回	講義形式	授業を通じての到達目標	トレーニング指導者の役割と現状について理解する	教科書	当該範囲の事前学習	
		各コマにおける授業予定	トレーニング指導者とは。職業区分、必要な知識・技術、行動倫理について			
第2回	講義形式	授業を通じての到達目標	トレーニング計画の立案のための基礎知識を理解する	教科書	前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習	
		各コマにおける授業予定	トレーニングの準備性について、回復モデル、トレーニングの効果について			
第3回	講義形式	授業を通じての到達目標	トレーニング計画の立案の流れを理解する	教科書	前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習	
		各コマにおける授業予定	ニーズ分析、スクリーニング、目標設定、プログラム変数の設定方法			
第4回	講義形式	授業を通じての到達目標	トレーニング計画の実際に作成してみる	教科書	前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習	
		各コマにおける授業予定	グループディスカッションにてクライアント(仮)にトレーニング計画を作成する			
第5回	講義形式	授業を通じての到達目標	ウェイトプログラムデザインに必要な基礎知識を理解する	教科書	前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習	
		各コマにおける授業予定	目的別によるプログラム変数の仕組みを学ぶ			

